

# تأثير الضغوط الاجتماعية والنفسية على الأطفال

## The impact of social and psychological pressures on children

الباحثة / أية محمد عبد الخالق منصور أحمد دراز

باحثة ماجستير قسم الاجتماع- كلية الآداب

### إشراف

أ.د/ نجلاء محمد عاطف      أ.د/ محمد حسين محمد سعد الدين

أستاذ علم الاجتماع- كلية الآداب -      أستاذ علم النفس- كلية الآداب -

جامعة المنصورة      جامعة المنصورة

# تأثير الضغوط الاجتماعية والنفسية على الأطفال

The impact of social and psychological pressures on children

الباحثة / أية محمد عبد الخالق منصور أحمد دراز

إشراف

أ.د./ محمد حسين محمد سعد الدين

أ.د./ نجلاء محمد عاطف

## الملخص

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغوط الاجتماعية والنفسية Stress من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية، إلا أن عبارة أو مفهوم الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعاً. ومع ذلك يمكن القول بأن العامل المشترك في تعريفات العديد من المهتمين والباحثين في المجالين المذكورين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغيير الذي يواجهه ، وعلى الرغم من أن مصطلح الضغوط قد خضع للبحث والدراسة لأكثر من قرن من الزمان إلا أنه مازال الباحثون يجدون صعوبة في وضع تعريف جامع مانع له، وفقاً لتعدد التوجهات النظرية التي يتبناها كل باحث.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الاجتماعية والنفسية – الأطفال

Despite the various writings on the subject of social and psychological stress by those interested in mental and physical health, the term or concept of stress does not mean the same thing to all of them. However, it can be said that the common factor in the definitions of many of those interested and researchers in the two aforementioned fields is the burden that falls on the organism and the subsequent responses on its part to adapt or comply with the change it faces, Although the term stress has been subject to research and study for more than a century, researchers still find it difficult to develop a comprehensive definition that does not include it, in accordance with the multiplicity of theoretical orientations adopted by each researcher.

**Keywords: social and psychological pressures - children**

## تأثير الضغوط الاجتماعية والنفسية على الأطفال

لقد اهتم بعض الباحثين بمحاولة تقسيم التعريفات النظرية للضغوط ومن أشهر هذه المحاولات محاولة ريموند كورسيني Corisini, R. سنة (١٩٩٤) والتي قامت على أساس تقسيم تعريفات الضغوط إلى أربعة أنواع وهي:

- **النوع الأول:** يرى الضغط على أنه استجابة جسمية لبعض الوقت ومن أشهر تلك التعريفات تعريف سيلى Selye, H. والذي أشار فيه إلى أن المواقف الضاغطة تعامل على أنها مثيرات قد تؤدي بسبب خطورتها الشديدة إلى رد فعل أطلق عليه زملة أعراض التكيف العام General Adaptation Syndrome.

- **النوع الثاني:** يركز هذا النوع على المواقف أو المثيرات التي تجهد معظم الأفراد بغض النظر عن الاستجابة لهذه المواقف أو حتى إدراكها، ومن هذه المواقف أو المثيرات الضاغطة البطالة، الكوارث الطبيعية، الحروب، والصعوبة الشديدة في مواجهة متطلبات الحياة.

- **النوع الثالث:** هذا النوع من التعريفات يركز على إدراك الأفراد لمتطلبات المواقف المختلفة، ومن أشهر تلك الأنواع النموذج الذي وضعه هولمز وراهي Holmes, T. & Rahe, R. سنة (١٩٧٦) لقياس أحداث الحياة الضاغطة.

- **النوع الرابع:** يتمثل هذا النوع التفاعلي في نموذج ريتشارد لازاروس Lazarus, R. سنة (١٩٦٦)، وجون فرنش French, J. سنة (١٩٧٨)، وهذا النوع يؤكد على التفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته وما يتوسط هذا التفاعل من متغيرات وسيطة مثل الإدراك وخصائص الشخصية والإمدادات الخارجية (Corisini, R., 1994: 85- 86).

وفيما يلي عرض تعريفات الضغوط الإجتماعية والنفسية وفقاً للتقسيمات السابقة:

✚ التعريفات التي تناولت الضغوط على أنها عبء أو مشقة خارجية :

عرف ويتين (weiten, w.,1983) الضغوط على أنها "الأحداث الخارجية التي تتطلب عملية التكيف لدى الفرد، ويختلف الأفراد تبعاً لتكيفهم فبعض الأفراد ينجحوا في تحقيق عملية التكيف، وآخرون لا ينجحون في تحقيق التكيف فيحدث الضغط النفسي والبدني".

ويعرف فولكمان (Folkman, S., 1984: 841) على "أنها العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يقيّمها الفرد على أنها مهددة لذاته ومتجاوزة لمصادره وإمكاناته".

ويعرف ميشنباوم (Meichenbaum, D., 1988 :837) الضغوط الإجتماعية والنفسية بأنها "قوى خارجية تزعج الفرد وتوتره وتشعره بأن هناك ما يهدد حياته واستقراره واتزانته النفسي والاجتماعي".

ويعرف كابلان (Kaplan, C., 1993: 105) الضغوط النفسية على أنها "الأحداث الخارجية التي تمثل مطالب التكيف لدى الفرد وهي تعتبر محل اختبار له إن كان سينجح في التكيف مع هذه المطالب أم لا، وفي حالة فشل الفرد في التكيف يصاب بالمشكلات النفسية والجسمية".

وتعرف شوبو عبدالله ملا طاهر (١٩٩٥ :٧) الضغوط الإجتماعية والنفسية هي "ما يدركه الطالب الجامعي أنه عبء أو خطراً أو تهديداً يواجهه والنتائج عن التغيرات أو الأحداث أو الغموض في البيئة التي تكتنف حياته والتي تخرجه من حالة الاستقرار أو التوازن إلى حالة الاضطراب بما يجعله يعاني من الكرب والهم والشعور بأنه غير مرتاح".

ويرى سامر جميل رضوان (٢٠٠٢: ٧٨-٧٩) أن الضغوط "ردة فعل جسدية ونفسية على موقف يشعر فيها الشخص بأنها مُرهقة له أو يشعر بأن الموقف فوق طاقته ويعتبر أن إحساسه بالعافية والصحة النفسية مُهددة".

وعرف قاسم حسين صالح (٢٠٠٥: ٤٢) الضغوط الإجتماعية والنفسية بأنها "أحداث خارجة عن سيطرة الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي، وهي متطلبات استثنائية عليه، أو تهدده بطريقة ما. أو هي الصعوبات والأحداث التي تسبب للفرد توترا أو تشكل له تهديدا".

وعرفت جليلة عبدالمنعم مرسى (٢٠٠٦: ٢٣٦) الضغوط الإجتماعية والنفسية بأنها مجموعة المواقف أو المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية أثناء تفاعله مع البيئة أو الأشخاص، وتسبب له نوعاً من الآلام أو المشاعر السلبية التي تؤثر على توافقه ونظرته للحياة وتتطلب منه استعدادات خاصة تمكنه من التعامل معها دون أن يناله الإحباط أو التوتر والقلق".

وعرف صالح حسن الداھري (٢٠٠٨: ١٦٧) الضغوط الإجتماعية والنفسية بأنها "التحديات أو توقع الشباب بالأخطار المستقبلية التي ستؤثر على خبراتهم وسلوكهم على استجاباتهم الفسيولوجية".

وعرفها محمد أحمد عبدالجواد (٢٠٠٨: ١٣) بأنها "عوامل خارجية تضغط على الفرد من كل ناحية من نواحي حياته. أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن الفرد يفقد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد".

وعرفت أوھام نعمان ثابت (٢٠٠٩: ٢٠) الضغوط الإجتماعية والنفسية على أنها "عبارة عن المثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد

بصورة مستمرة وبدرجة من الشدة تفوق مصادره وإمكاناته الخاصة وقدرته التوافقية وقيمتها على أنها مهددة لذاته وصحته".

وعرفت سحر محمد عبدالصمد (٢٠٠٩: ١٠) الضغوط "بأنها مجموعة المثيرات المحيطة بالفرد التي من شأنها إيجاد عدد من الاستجابات كرد فعل تنبهي لتأثير هذه المثيرات على الفرد. وقد يكون الفعل التنبهي إيجابيا وقد يكون سلبيا وذلك يتوقف على نوعية المثيرات التي يتعرض لها الفرد من حيث كونها محفزة للعمل والأداء الجيد أو محبطة للعمل ومؤدية لسوء الأداء".

وعرف هشام عبد الرحمن الخولي (٢٠١٠: ١٩٤) الضغط "بأنه استجابة تكيفية ذاتية محصلة للصراع أو تفاعل الفرد (الذات) مع القوى الخارجية (البيئة) والذي قد يترتب عليه آثار مادية أو نفسية أو سلوكية".

ويعرف محمود عطية (٢٠١٠: ٥٢) الضغوط الإجتماعية والنفسية "بأنها الحالة الناجمة عما يدركه الفرد من مطالب حياتية تتجاوز في حدتها مقدار طاقته وحدود إمكانياته تهديدا لكيان كينونته".

ويعرف أسامة عنتر البهي (٢٠١٢: ١٩) الضغوط الإجتماعية والنفسية هي "حالة ناتجة عن إدراك الفرد بأن المواقف الضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجهه تستلزم قدرات وإمكانيات تفوق قدراته وإمكانياته، وحدثت استجابات غير مناسبة للتغلب على تلك الضغوط".

تعرف الباحثة الضغوط النفسية: بأنها "الظروف والمواقف التي تؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة بسبب الأحداث التي تواجه الفرد في حياته وتسبب له التوتر والقلق نتيجة للمشكلات التي يواجهها وتؤثر على إنجازهِ لأعماله وواجباته".

ومن خلال وجهات النظر حول تعريفات الضغوط الإجتماعية والنفسية يمكن التعرف على ثلاثة اتجاهات في تناول هذا المصطلح وهي:

**الاتجاه الأول:** ويتعامل مع الضغوط على أنها متغير تابع (نتيجة) حيث يصف الضغط في صورة استجابة الشخص لبيئات مضايقة أو مزعجة. حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط هو استجابة بمعنى أنه نتيجة وليس سببا.

**الاتجاه الثاني:** ويصف الضغط في صورة مثيره يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك البيئات المضايقة أو المزعجة، ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغوط في هذا الاتجاه على أنه المتغير المستقل (السبب) في البحوث. ويرون أن الضغوط باعتبارها مثير أي خاصية أو حدث أو موقف في البيئة المحيطة بالفرد والذي قد يتولد عنه نتائج سلبية أو غير ذلك بالنسبة له.

(حسين فايد، ٢٠٠٤: ٣٤١، هشام عبدالرحمن الخولي، ٢٠١٠: ١٩٤)

**الاتجاه الثالث:** وفيه ينظر إلى الضغوط على أنها انعكاس في إطار التواءم بين الشخص والبيئة، وفي هذا الإطار فإن الضغوط تدرس في إطار عوامل ممهدة Antecedents، وكذلك بالنسبة لآثاره، بمعنى أنه ينظر إليه على أنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة (حسين فايد، ٢٠٠٤: ٣٤١).

وقد اقترح لازاروس (Lazarus, R., 1966: 27) استخدام مفهوم الضغط كمصطلح عام للإشارة إلى مختلف المواقف والمجالات التي تتضمن مثيرات مؤدية إلى الضغط، وكذلك ردود الأفعال الناتجة عنه، بالإضافة إلى عمليات المواجهة لذلك الضغط. لذلك فالتحدث عن مجال الضغط، ويقصد به ظاهرة عضوية أو اجتماعية أو نفسية. وما يرتبط بذلك من مفاهيم. فالضغط ليس واحداً من تلك الأشياء، فهو ليس مثيراً أو استجابة، وبدلاً من ذلك فإنه يستخدم كمصطلح شامل لمجال الدراسة موضع الاهتمام.

وقد حاول لونج ووليمز (Long, J., & Williams, R., 1982: 125)

تحديد مفهوم الضغوط بصورة أدق من خلال تحديد المجالات الثلاثة التالية:

١- مطالب الأحداث البيئية: وتشمل مختلف الظروف والأحداث التي تحيط بالفرد (وتوجد خارجه) وتؤثر عليه تأثيرات غير مواتية. أي يتم تعريف الضغط في ضوء مصادر خارجية عن الفرد.

٢- الاستجابة العضوية أو الفسيولوجية لتلك الأحداث: حيث يتم تحديد مفهوم الضغوط في ضوء ردود الفعل العضوية لمطالب البيئة كمصادر للضغط .

٣- الاستجابات النفسية: حيث يستخدم مصطلح الضغط أحيانا كمرادف لمصطلحات القلق أو الخوف، والتي تستخدم لوصف العمليات النفسية. أو الطريقة التي يعبر بها الفرد عن مشاعره في مواقف معينة وبالتالي يستخدم الضغط لوصف المشاعر غير المرغوبة التي يصعب تحديد مصادرها بصورة دقيقة. وغالبا تصاحب هذه الحالة بمغص أو ألم بالمعدة أو بتوتر عصبي.

### كيف تحدث الضغوط النفسية:

يرى الباحثون بأن التقدم التقني الذي يشهده العالم المعاصر أدى إلى تقليل النشاط البدني وزيادة وقت الفراغ والتباعد الاجتماعي وهذه المظاهر تساهم بشكل أو بآخر في الحرمان الحسي أو قلة الإثارة والتي بدورها تضيق خبرة سلبية إلى حياة الفرد والتي بدورها تشكل مصدرا للضغوط. ولا تقتصر خطورة الضغوط الاجتماعية والنفسية على الجانب الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية بل تتعداها إلى إضعاف قدرة الفرد على تحقيق التوافق السليم وقبول الذات. حيث يؤكد كابلان (Caplan, C., 1981) إن استمرار تعرض الفرد للضغوط النفسية وعجزه عن مواجهتها بأسلوب صحيح يؤثر على مفهومه عن ذاته وما يتمتع به من قدرات، كما يؤثر في إدراكه لقدرات الآخرين فيعجز عن تقييمهم وقبولهم كأعضاء في محيط بيئته.



(علي عسكر، ٢٠٠٣: ٩٠-٩١، Caplan, C., 1981:414، جليلة عبدالمنعم مرسى، ٢٠٠٦: ٢١٨)

فعندما يتعرض الفرد للضغوط النفسية ينتج عن ذلك حالة من الإعياء أو الإجهاد. ويقصد بالإعياء هو انخفاض مؤقت في كفاية الأداء. يتم بفعل تأثيرات مثيرات لمدة طويلة أو القيام بجهد لمدة طويلة. ونتيجة للإعياء يتم استنفاد أو نفاذ للمصادر الداخلية للفرد. ويشير أوستن Austin إن الضغوط الاجتماعية والنفسية تتمثل في النشاط الفيزيائي والكيميائي والذهني للجسم كرد فعل منه واستجابة للمواقف المخيفة أو المثيرة أو المسببة للاحتياج أو الارتباك أو الإحساس بالخطر والشعور بالرعب. ومن ثم فإن الضغوط الاجتماعية والنفسية تحدث نتيجة للفرح والحزن على حد سواء.

(محمد بني يونس، ٢٠٠٤: ٣٢٠، محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص، ٢٠٠٩: ١٦٣)

ويؤكد لازاروس (Lazarus, R., 1993: 3) إن الضغوط الاجتماعية والنفسية لها أهمية خاصة في عمليات التوافق لدى الفرد لأنها تساعد على ترسيخ قدرة الفرد في التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة .

وإن كبت المشاعر والانفعالات وعدم القدرة في التعبير عنها وبحرية يسبب الضغط النفسي، مما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان والعكس فإن مرضى السرطان الذين يعبرون عن انفعالاتهم بحرية يقل عندهم الضغط النفسي ويبقون على قيد الحياة لمدة أطول من المرضى الآخرين الذين لا يعبرون عن انفعالاتهم (Cox, T. & Mackay, C., 1982: 385).

حيث تشير الضغوط إلى الموقف التي تتضمن مثيرات أو ظروف تجمعت حتى أثارت القلق في الفرد، ويمكن أن ينشأ الضغط النفسي والإجهاد

عندما نشعر بأننا عاجزون عن تغيير الأمور التي تؤثر على حياتنا ( Levitt, 1980: 11, E., روبرت آشتون، ٢٠١٠، ٩٧).

ويمكن فهم الضغوط من خلال إيضاح المكونات الرئيسية الثلاث المتمثلة في المثيرات والاستجابات، والتفاعل الذي قد يفضي بدوره إلى الشعور بالضغوط الاجتماعية والنفسية للشخص الذي يقع تحت تأثير ضاغط نتيجة التفاعل بين العوامل المثيرة والاستجابة، وهذا المثير يؤدي إلى الإدراك والاعتراف بالخطر والتهديد وهو ما يطلق عليه إدراك الضغوط Stress Perception، وهذا الإدراك يحفز الأنظمة الفسيولوجية للجسم ويؤدي إلى ما يعرف بالاستجابة للضغوط Stress Response، هذه الاستجابة تتضمن انطلاق المرسلات والموصلات العصبية والهرمونات التي يطلقها المخ إلى الجسم كنوع من أنواع التكيف وهذا النوع من التكيف قد يكون مدمراً إذا ما كانت الضغوط التي يتعرض لها الفرد ضغوطاً مزمنة. (زينب محمود شقير، ٢٠٠٣: ٦-٨، 1-2: Mumford, K., M., 2004)

ويثبت خبراء مركز أبحاث (مايو كلينك) الأمريكي الشهير أن الضغوط الاجتماعية والنفسية المزمنة قد تؤدي إلى مشكلات تتعلق بجهاز المناعة، فهرمون الكورتيزول الذي يفرز خلال الضغط النفسي أو رد الفعل لموقف معين قد يعطل جهاز المناعة من أداء وظيفته ومن ثم يعرض الجسم للعدوى بالأمراض المعدية. كالعدوى البكتيرية مثل الدرن (السل) والتهابات الزور تزيد خلال الضغوط النفسية. والعدوى الفيروسية التي تصيب أعلى الجهاز التنفسي بدرجة أكبر مثل نزلات البرد والأنفلونزا. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١٢: ١٠٤-١٠٥)

وتشير بعض الدلائل أن تراكم الضغوط Accumulative of Stress عند الناس نتيجة تغيرات الحياة مثل تغيير الوظائف أو تغيير السكن أو فقدان عزيز أو الزوج أحياناً والكوارث والحروب، يمكن أن تؤدي إلى الأمراض

العقلية والنفسية لدى الفئات العمرية المختلفة، وتراكم الضغوط مع وجود خطر وراثي قد يؤدي إلى إحداث اضطرابات سلوكية قصيرة أو طويلة المدى. (سيد محمود الطواب، ٢٠٠٨: ١١٢)

فإن الضغوط هي استجابة العقل والجسم التي تتوسط بين المنبهات الضاغطة (مجموعة الظروف والأحداث النفسية الاجتماعية) والضغط المرتبط بأمراض عضوية معينة وقد بينت الدراسات إن الانفعالات غير السارة (كالضغوط النفسية، الإعياء، الروتين والملل النفسي) تعمل على التقليل من إنتاجية وفاعلية الأداء للإنسان (محمد بني يونس، ٢٠٠٤: ٣١٩).

وأشار آلان (Alan, S., 1990: 477) عن دور الضغوط الاجتماعية والنفسية التي يتعرض لها الفرد في خفض فعاليته، وشعوره الدائم بالفشل المستمر في المهام التي يحاول إنجازها، كذلك عدم قدرته على مسايرة الواقع مما يشعره بخيبة الأمل والإحباط والصراع، وعدم القدرة على تحمل الظروف القاسية. وأخيرا فإن الضغوط الاجتماعية والنفسية المتوالية يمكن أن تؤدي إلى ما يسمى الآن بالاحتراق النفسي الذي يتمثل في ظهور الأعراض المؤلمة التي يشعر بها الفرد كالتعب والإرهاق.

وتستجيب للضغوط أولا الأعضاء الضعيفة من الجسم وهي مستهدفة بشكل أسرع من غيرها للمرض، مما يفسر التأثير النوعي Specific للضغوط على حدوث أمراض دون أمراض أخرى. ففي حالة فشل الجهاز المناعي، تحدث الأمراض السرطانية مثلا. بينما قد يتوقف القلب وتحدث السكتة القلبية عندما تفشل الدورة الدموية في حالات الضغوط الحادة والمتلاحقة، وتعجز الشرايين عن أداء وظائفها المعتادة، وتحدث أمراض المعدة عندما يفشل الجهاز الهضمي عن أداء وظائفه المعتادة بسبب قلة كمية الدم التي تصل إليه نتيجة للتوتر الذي تثيره الضغوط (عبدالستار إبراهيم، ٢٠١٢: ٨٢).

ويشير سنجر (Singer, 1988: 270) إلى أن القلق والاكتئاب من أهم الاضطرابات النفسية الشائعة والناجمة عن الضغوط النفسية، وقد يتفاعل القلق والاكتئاب مع الظروف المحيطة بالفرد مما يجعله أكثر عرضة للضغوط البيئية ويؤثر بالتالي على مهارات صنع القرار.

وإن نسبة الوفيات السنوية نتيجة للإصابة بأمراض نفسية وعضوية يلعب فيها عامل الضغوط الإجتماعية والنفسية والإجهاد دوراً ملحوظاً. وعندما تتحد الضغوط الناتجة عن فقدان أو موت أحد المقربين بالشعور باليأس، يضعف جهاز المناعة مما يرجع التعرض للإصابة بأمراض الأورام السرطانية. حيث إن رد الفعل تجاه مصادر الضغوط ليس رد فعل بيولوجي بسيط غير محدد، بل عملية معقدة يتداخل فيها أكثر من عامل نفسي وفسولوجي. ويتوقف رد الفعل على التساؤلات التالية:

- ✖ كيف يدرك الفرد المثير أو الموقف؟
  - ✖ ما هي الظروف التي يقع الفرد تحت وطئها بالإضافة إلى الموقف الضاغط؟
  - ✖ ما هي إمكانيات الفرد وقدراته؟
  - ✖ ما الطريقة التي يستخدمها الفرد عندما تواجهه أحد مصادر الضغوط؟.
- (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١٢: ٨٩ ، علي عسكر، ٢٠٠٣: ٤٦)

### أنواع الضغوط النفسية:

نتيجة لاختلاف العلماء والباحثين في مفهوم الضغوط ومصادرها والجهود التي بذلت لتفسيرها، وأثرها على الفرد. ظهرت عدة تقسيمات وتصنيفات للضغوط. ويجملها الباحث كما يلي:

حيث ميّز جروس Gross سنة (١٩٧٠) بين نوعين من الضغوط وهي:

١- **الضغوط الفسيولوجية:** ويحدث فيها تغيرات جسمية يمكن قياسها كالأضطرابات البيوكيميائية.

٢- **الضغوط النفسية:** وحدث فيها اضطرابات وجدانية ومعرفية سواء صاحب ذلك تغيرات فسيولوجية أم لا.

وقسمت باربارا براون (Brown, B., 1980) الضغوط وفقاً لمصادرها، وتشير إلى وجود فئة عامة للضغوط هي الضغوط البيئية وفئات فرعية هي:

١- الضغوط النفسية: مثل فقدان الحب ووجود صراعات لدى الفرد.

٢- الضغوط الاجتماعية: مثل القيود الحضارية والتغير التكنولوجي.

٣- الضغوط الاقتصادية: مثل الفقر والبطالة.

٤- **الضغوط الفسيولوجية:** حدوث تغيرات كيميائية في الجسم (Brown, B., 1980: 27- 28).

كما قسمها أحمد عكاشة (١٩٨٠، ١٩٩٨) تبعاً لشدة حدوثها إلى:

أ. **الضغوط الحادة:** أي ذات الشدة العالية مثل الصدمات الجنسية في الطفولة أو فقدان أحد الوالدين، أو فقدان الوالدين أو الأجزاء أو فقدان العمل أو المال المفاجيء، أو إتهام بوليسي أو سياسي.

ب. **الضغوط طويلة المدى:** عندما تتجمع الكروب وتتراكم على مدى الأيام، مثل الشخصية الطموحة التي تنقصها القدرة على تحقيق رغباتها، أو لم تعطَ الفرصة لإرضاء قدراتها، أو عدم التوافق في الزواج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية أو الجنسية أو عدم التكيف في العمل.

ج. **الضغوط الذاتية:** تكون الضغوط مؤثره على ذات الفرد نظراً لأسباب خاصة بالفرد نفسه كالنزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد ورؤسائه أو زملائه في العمل، أو التعرض لأي شيء يعتبره الفرد إهانة لذاته أو كرامته.

د. **الضغوط الجسمية:** مثل التعرض للأمراض الشديدة كالحميات، والسموم وارتجاج المخ وغيرها من الضغوط الجسمية التي تؤثر على قدرة الفرد على التأقلم والتكيف، وغيرها من العوامل الجسمية التي تنقص قدرة الفرد على التكيف وتسرع من انهياره تحت وطأة الضغوط المحيطة سواء أكانت شديدة أم بسيطة (أحمد عكاشه، ١٩٨٠: ١٢١، ١٩٩٨: ١٠٨).

ويقدم محمد عاطف رشاد وسيد أحمد البهاص (٢٠٠٣) تصنيفاً أكثر تفصيلاً للضغوط النفسية المرتبطة بأحداث الحياة لدى طلاب الجامعة وهي: (ضغوط دراسية وأكاديمية، ضغوط أسرية وعائلية، ضغوط اقتصادية ومادية، وضغوط وقت الفراغ). كما أن هناك ضغوطاً داخلية ذات بعدين هما: (ضغوط نفسية واجتماعية، ضغوط صحية وعضوية). والأبعاد الستة تشمل كل ما يعتري حياة الطلاب من ضغوط داخلية وخارجية، يضاف إلى ذلك ضغوط العلاقات مع الآخرين ولاسيما الجنس الآخر، وضغوط الامتحانات، وضغوط الحياة المعاصرة كالضوضاء والمواصلات وهما ضغوط مؤقتة وتزول بزوال المثير المسبب لها (محمد عبدالظاهر الطيب و سيد احمد البهاص، ٢٠٠٩: ١٦٥).

كما قسمها هانز سيلى Selye إلى أربعة أنواع من الضغوط الإجتماعية والنفسية تتمثل فيما يلي:

• **الضغط الإيجابي: Eustress** حيث يترافق مع مشاعر الرضا والسرور والتركيز القوي ومشاعر احترام الذات. فالطالب يمر بهذا النوع من الضغط بعد نجاحه في الامتحان أو تحقيق إنجاز رياضي أو أكاديمي.

● **الضغط السلبي: Distress** الذي يهدد العضوية وبقائها، حيث يكون مزعجاً ويرتبط بانخفاض في مشاعر القيمة الذاتية.

● **الضغط الزائد:** الذي يحدث عندما تتراكم الأحداث الضاغطة وتتجاوز حدود قابلية الفرد للتدبر معها.

● **الضغط المنخفض:** يحدث عندما يكون الفرد في حالة من الضجر، وعدم الإثارة، وأن الفرد خلال حياته يختبر هذه الأنواع الأربعة جميعها. ويمكن أن يكون الضغط النفسي إيجابياً، حينها يساعد الفرد في حشد قواه، أو سلبياً يؤثر في الأداء. لذا فإن تفعيل أي أداء للإنسان يتطلب مراعاة كافة التدابير اللازمة التي تعمل على إزالة الضغوط النفسية.

(سامر جميل رضوان، ٢٠٠٢: ٧٨، أشرف فارس القضاة، ٢٠٠٠: ٥، محمد بني يونس، ٢٠٠٤: ٣٢٠)

وميز هنري موراي Murray, H. بين نوعين من الضغوط هما:

● **الأول: ضغط بيتا "Beta Stress"** يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

● **الثاني: ضغط ألفا "Alfha Stress"** يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما توجد في الواقع. حيث يوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة يعنيها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا.

(فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ٩٩، إيمان عبد الوهاب محمود، ٢٠١٠: ٥٨٣-٥٨٤)

وهناك تقسيمات أخرى قسمها الباحثون تبعاً للشدة، والتأثيرات المصاحبة لها، وفيما يلي عرض لبعض هذه التقسيمات:

وقسمها مارس وفروست (Marse, & Frust, 1979: 363) تبعاً لتأثيراتها إلى:

أ. الضغوط الفيزيائية: كالتعرض للضوضاء والإشعاعات أو التلوث الكيميائي.

ب. الضغوط النفسية: هي تلك التي تتعلق بالمواقف التي ندرك أثارها عن طريق التوتر الشديد المفاجئ أو حالات الإحباط أو الشعور بالدونية، وأيضاً الاهتزاز في ثنائية الوجدان والحب والكراهية التي قد تتراكم لتحدث الوهن النفسي.

ج. الضغوط الاجتماعية: تأتي من تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية المؤلمة مثل موت عزيز، فقدان العمل، أو السارة مثل الحصول على عائد مالي مفاجئ أو عودة مفقود أو أسير.

وهناك تقسيم للضغوط تبعاً لنوعية التأثيرات المصاحبة إلى الضغوط الإيجابية، والضغوط السلبية، فتشير مصادر ومسببات الضغوط Stressors بدورها إلى الجانبين السلبي والإيجابي، وبينهما نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية والنفسية إلى

■ مستوى أمثل من الاستثارة الحسية: يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة. وبصورة عامة يمثل الجانب الإيجابي قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغوط، ويرتبط بوجود درجة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل منتج.

■ مستوى عالي من الاستثارة الحسية: تساهم بصورة سلبية على مشاعر الفرد ولا تمكنه من القيام بما هو مطلوب منه جزئياً أو كلياً. ويعمل الضغط



بصورته السلبية نوعاً من التوتر أو الشدة Strain على الكائن الحي. فالجمل الزائد يرتبط بالجانب السلبي، ويرتبط بوجود درجة عالية من الضغط أو التوتر لا تدفع الفرد للعمل بشكل كلي أو جزئي.

(علي عسكر، ٢٠٠٣: ٣٤)

## المراجع

١. ممدوحة سلامة (٢٠٠٠): "مقدمة في علم النفس"، دار النصر للتوزيع والنشر، القاهرة.
٢. محمود السيد أبو النيل (١٩٩٤): "الأمراض السيكوسوماتية"، ط٢، دار النهضة العربية، القاهرة.
٣. محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٤): "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
٤. علي عسكر (٢٠٠٣): "ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها"، ط٣، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
٥. عاذلة محمد عبدالرحمن القيار (٢٠٠٢): "الضغوط النفسية للطلبة المُسرعين وأقرانهم من غير المُسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية"، أطروحة دكتوراء، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد.
٦. سيد محمود الطواب (٢٠٠٨): "الصحة النفسية والإرشاد النفسي"، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
٧. سهى شفيق توفيق القيسي (٢٠٠٤): "الضغوط المدرسية عند طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقتها بالعنف المدرسي" رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد.

٨. حنان عبدالحميد العناني (٢٠٠٠): "الصحة النفسية"، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
٩. جورج ستيف (٢٠١٠): "أقهر التوتر والضغط النفسي"، ترجمة حمزة عبد الصمد وإبراهيم أحمد، مكتبة الهلال للنشر والتوزيع، القاهرة.
١٠. إيمان عبد الوهاب محمود (٢٠١٠): "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية الناشئة عن عمالة الأطفال بالمجال الزراعي"، مجلة دراسات عربية في علم النفس، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية - رانم، المجلد التاسع، العدد (٣)، القاهرة، ص ص ٥٧٣-٦٠٦.
١١. أوهم نعمان ثابت الثابت (٢٠٠٩): "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والزواجي لدى المصابات بسرطان الثدي المبكر في الأردن"، أطروحة دكتوراه علم النفس، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك، كلية الآداب والتربية، عمان.
١٢. أماني عبد المقصود و تهاني عثمان (٢٠٠٧): "الضغوط الأسرية والنفسية: الأسباب والعلاج"، ط١، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
١٣. أحمد علي محمد الأميري (١٩٩٨) "الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي" رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

14. Brogaard, B., & Media, D., (2006): "Academic Stress and Its Relation to Anxiety in College Students", [http://classroom. synonym.Com/ academic stress its relation anxiety college students](http://classroom.synonym.Com/academic%20stress%20its%20relation%20anxiety%20college%20students).

15. Mumford, K., R., (2004): "The Stress Response, Psycho Educational Interventions and Assisted Reproduction Technology Treatment Outcomes": A Meta-Analytic Review, College of Education, University of South Florida.

